

Научно-популярная серия РФФИ

А.А. Захаров

Развитие силы и мышечной выносливости рук:

на примере мас-рестлинга (мас тардыһыыта)



2021

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова
Институт физической культуры и спорта

А.А. Захаров

**РАЗВИТИЕ СИЛЫ
И МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ РУК:
на примере мас-рестлинга (мас тардыһыыта)**

Монография

Якутск
2021

УДК 796.034.2(=512.157)
ББК 75.715(2Рос.Яку)
338



Утверждено научно-техническим советом СВФУ

*Издание осуществлено при финансовой поддержке Российского фонда
фундаментальных исследований по проекту № 21-113-40009,
не подлежит продаже*

Рецензенты:

*А.В. Самсонова, д.п.н., профессор, зав. кафедрой биомеханики
ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург»;
М.Д. Гуляев, д.п.н., президент Всероссийской федерации мас-рестлинга, г. Якутск*

Захаров, А.А.

Развитие силы и мышечной выносливости рук: на примере мас-рестлинга (мас гардыһыта) : монография / А.А. Захаров ; Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова. – Якутск : – Якутск : ООО «ИД Университет», 2021. – 152 с.

ISBN 978-5-7513-3101-6

В монографии рассмотрены вопросы взаимовлияния локальной силы и мышечной выносливости при их одновременном развитии. Обоснованы разработанные автором тесты для контроля локальной выносливости мышц верхних конечностей спортсменов, занимающихся мас-рестлингом, а также специальные средства тренировки: косая перекладина, крутящаяся перекладина, «двоенная палка» и «широкая доска опоры». На основе использования этих средств тренировки разработана и апробирована методика развития силы и мышечной выносливости рук мадьыны.

Предназначена для тренеров, специалистов, научных работников, преподавателей, аспирантов и студентов высших учебных заведений сферы физической культуры и спорта.

The monography depicts issues of mutual influence of local strength and muscular endurance in case of their simultaneous development. The author substantiates the test (made by the author) to monitor the local endurance of upper limbs muscles for mas-wrestling athletes. Also special means of training oblique crossbar, spinning crossbar, "double stick" and wide support board were developed by the author. Madjyny method of strength and muscular endurance development for hands was developed and approved on the basis of these training means usage.

The monography is intended for coaches, professionals, scientists, teachers, postgraduate students and students of higher education institutions in the field of physical education and sports.

УДК 796.034.2(=512.157)
ББК 75.715(2Рос.Яку)

ISBN 978-5-7513-3101-6

© Захаров А.А., 2021
© ООО «ИД Университет», 2021